

BAB II KAJIAN TEORI

2.1. Penelitian Relevan

Hasil penelitian yang relevan diperlukan untuk mendukung penelitian teoritis, memperkaya materi dan menemukan usulan bahan penelitian, sehingga dapat dijadikan landasan kerangka penelitian. Temuan penelitian yang relevan dari penelitian ini adalah:

1. Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan *Shooting* Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pemain Futsal Sfc Planet Sleman, Yogyakarta (Wardana, 2017). Penelitian ini dilakukan karena para pemain Sleman Futsal klub (SFC Planet) dinilai kurang antusias dan kurang tertarik dengan metode latihan yang diberikan oleh Pelatih, sehingga proses latihan tidak maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pemain futsal SFC Planet Sleman.
2. Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan *Shooting* Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pemain Futsal Skada Fc, Makassar (Amin, 2021). Penelitian ini dilakukan karena para pemain SKADA FC dinilai kurang antusias dan kurang tertarik dengan metode latihan yang diberikan oleh Pelatih, sehingga proses latihan tidak maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan *Shooting* menggunakan kaki bagian dalam pemain futsal SKADA FC.

3. Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Peningkatan Ketepatan Tendangan *Shooting* Peserta Ekstrakurikuler Futsal Smpn 1 Pusakanagara (*Studi Eksperimen* Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Smpn 1 Pusakanagara), (Permana, 2022). Penelitian Ini Adalah *Eksperimen* Semu Atau *Eksperimen* Kuasi (*Quasi Eksperimen*) Pengambilan Data Dengan *One Groups Pretest - Posttest Design* Yaitu *Eksperimen* Yang Dilakukan Hanya Pada Satu Kelompok Saja Tanpa Kelompok Pembanding. Instrumen Penelitian Berupa Tes Tendangan *Shooting* Ke Sasaran Pada Lapangan Permainan Futsal.

4. Pengaruh Permainan Target Terhadap Ketepatan *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki Bagi Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di Sma Negeri 2 Lumajang, Lumanjang (Pambudi, 2016). Pengaruh Permainan Target Terhadap Ketepatan *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki Bagi Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di SMA Negeri 2 Lumajang. Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.

2.2 Sejarah Permainan Futsal

Menurut Naser & Ali dalam (Widodo, Irawan, 2023) pengertian futsal adalah sebuah versi Sepakbola yang dimainkan di dalam ruangan lima melawan lima (satu penjaga gawang dan lima sebagai pemain) yang telah disetujui oleh badan pengatur sepak bola Internasional atau yang biasa kita sebut (*Federation International Football de asosiasi, FIFA* 2014). Menurut Mulyono dalam (Rizki, 2021) futsal adalah salah satu di antara cabang olahraga yang termaksud bentuk permainan bola besar. Sepak bola berkembang menjadi alternatif olahraga futsal, karena lebih efisien untuk digunakan lahan serta ukuran lapangan yang agak lebih kecil.

futsal dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri atas lima pemain, salah satunya adalah kiper, futsal mempunyai karakteristik di antaranya adalah semua pemain aktif berpartisipasi secara merata dan kapan saja bisa main walaupun dalam keadaan fase bertahan atau menyerang, eksekusi sangat cepat dengan tingkat presisi yang sangat tinggi sehingga dapat mengejutkan lawan kemudian melakukan langkah cepat sepanjang permainan. Olahraga futsal berkembang, berbagai improvisasi pertandingan futsal sering dimainkan oleh para atlet papan atas instruksi pelatih sesuai dengan kondisi atau situasi permainan. Sangat diperlukan dengan konsentrasi yang baik, setiap pemain harus selalu berjuang untuk menciptakan *point*.

Menurut Lhaksana dalam (Widodo, Irawan, 2023) bahwa olahraga futsal merupakan permainan dinamis yang cepat, dan transisi bola bertahan ke menyerang harus seimbang. Setiap atlet melakukan gerakan kombinasi 12 tubuh yang baik dari rotasi sepatu pemain dan permukaan lapangan futsal. Permainan futsal merupakan permainan kompleks yang mengandalkan kerjasama tim dan koordinasi yang baik sebab lapangan yang tidak terlalu besar. Menurut (Rachim, 2022) analisis permainan futsal semestinya tidak hanya mencakup aksi permainan di lapangan saja, namun sebaiknya pemain futsal yang dapat dihasilkan dari lapangan khususnya pola atau strategi untuk menciptakan gol.

Dari beberapa menurut kutipan di atas bahwa dapat di simpulkan futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing *team* terdiri dari lima orang pemain. Yang bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dengan cara memanipulasi bola dengan kaki.

2.2.1 Sarana dan Prasarana Permainan Futsal

1. Bola Futsal

Menurut (Rinaldi, Rohaedi, 2020) bola Permainan Futsal :

- a) Ukuran : nomor 4
- b) Keliling : 62-64
- c) Berat : 390-430 gram
- d) Lambungan : 55-65 cm pada pantulan pertama
- e) Bahan : kulit atau bahan lainnya yang tidak berbau



Gambar 2.1 Bola Futsal
Sumber : (Wibowo, 2019)

2. Lapangan Futsal

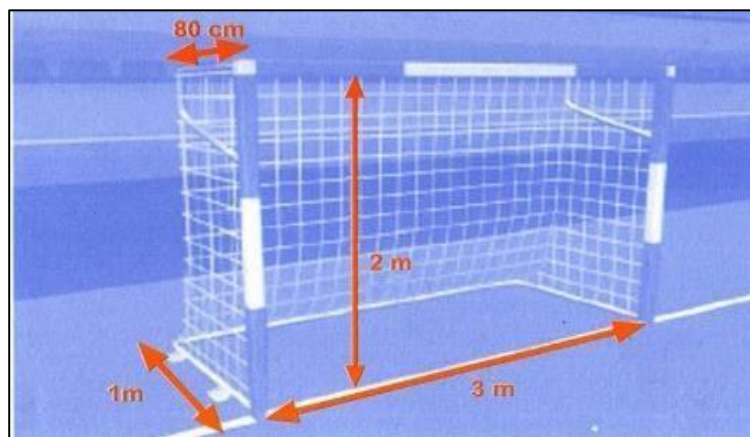


Gambar 2.2 Standar Lapangan Futsal
Sumber : (Wibowo, 2019)

Menurut (Rinaldi, Rohaedi, 2020) Lapangan permainan futsal :

- a. Ukuran : Panjang 25-42 m lebar 15-25 m.
- b. Garis batas : Garis selebar 8 cm, yakni garis sentuh di sisi, garis gawang
- c. Lingkaran tengah : Berdiamter 3 m.
- d. Daerah penalti : Busur berukuran 6 m dari setiap pos
- e. Garis penalti : 6 m dari titik tengah garis gawang.

3. Gawang



Gambar 2.3 Gawang Futsal
Sumber : (Wibowo, 2019)

(Rinaldi, Rohaedi, 2020) gawang harus ditempatkan pada bagian tengah dari masing-masing garis gawang :

- a. Lebar gawang : 3 meter
- b. Tinggi gawang : 2 meter
- c. Diameter tiang : 8 cm
- d. Bahan tiang : Kayu atau besi
- e. Bentuk tiang : Kotak
- f. Bahan jaring : Nilon

2.2.2 Teknik Dasar Futsal

Dalam bermain futsal terdapat beberapa teknik futsal yang harus dikuasai oleh pemain atau atlet, Lhaksana dalam (Kusuma, 2021) berpendapat bahwa dalam futsal pemain juga mempelajari untuk bermain lebih akurat dalam hal teknik dasar bermain, seperti teknik *passing*, *control*, *chipping*, *dribbling* dan *shooting*. Pemain futsal wajib tahu dan mampu menguasai teknik-teknik dasar pada permainan futsal. Salah satunya ketepatan, ketepatan harus dikuasai bagi pemain futsal, ketepatan dasar ini wajib dilatih dan diasah sang pemain buat menemukan pola permainannya sendiri & *skill* yang di miliki. Berikut adalah teknik teknik dasar yang harus mereka kuasai dan di pelajari bagi pemain futsal.

1. Teknik Dasar Mengoper (*Passing*)

Untuk pemula, *passing* bisa dilakukan dengan kaki bagian dalam. pemain bisa menggunakan kaki kiri atau kaki kanan, mengoper merupakan teknik menendang dengan kaki bagian dalam. Pertama Pemain berdiri di belakang bola, lalu kaki dulu berjalan. Bagian dalam kaki ke arah bola, lalu tendang bola ke kaki bagian (Sintaro, et all, 2020).

2. Teknik Dasar Menghentikan Bola (*Control*)

Teknik dasar ini merupakan tujuan untuk menerima/menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola yang termasuk didalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan dan mempermudah untuk *passing*. Menurut Mielke dalam (Hawindri, 2016) mengemukakan bahwa saat melakukan *trapping* pemain menggunakan bagian yang sah (kepala, tubuh dan kaki) agar bola tetap berdekatan dengan tubuhnya.

3. Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)

Menurut (Matitaputty, 2019) teknik menggiring bola merupakan teknik yang

harus dimiliki pemain apabila pemain tersebut ingin melewati lawannya, terutama pada saat satu lawan satu. Teknik menggiring bola ialah teknik memindahkan bola dari satu tempat ketempat yang lain, atau secara zig-zag untuk melewati lawan dan berusaha agar bola terus berada di dekat kaki kita dengan tujuan tidak dapat diambil oleh lawan. Pada teknik menggiring bola dibutuhkan keseimbangan pada pemain agar pemain tersebut mampu melindungi bola dengan baik dan sulit untuk direbut oleh lawan.

4. Teknik Dasar Mengumpan Bola Atas (*Chipping*)

Menurut (Hawindri, 2016) teknik *chipping* atau teknik mengumpan lambung merupakan teknik mengoper diudara melewati belakang lawan. Karena pada saat pemain lawan memberikan tekanan teknik mengumpan lambung dapat mengelabui pemain bertahan yang melakukan tekanan kepada kita. Sebab pada saat pemain lawan terfokus menjaga kita, tentu lawan tidak akan melihat arah bola yang datang kepada pemain yang membuka ruang, untuk menciptakan peluang. *Chipping* merupakan operan yang membelakangi lawan, disebabkan arah bola datar yang sudah terbatas. Teknik ini juga dapat digunakan pada saat tendangan bebas ketika pemain lawan memblok ruang arah gawang yang terbuka.

5. Teknik Dasar Menendang Bola (*Shooting*)

Shooting merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan futsal, dimana pemain menembak atau menendang bola dengan keras ke arah gawang lawan

untuk mencetak gol. Menurut (Hidayat, Rusdiana, 2018) Teknik menendang *shooting* adalah menendang dengan menggunakan punggung kaki umumnya dilakukan untuk menembak ke gawang dan untuk menghalau dan menjauhkan bola dari daerah sendiri. Tendangan dengan teknik ini akan menghasilkan tendangan yang keras sehingga akan sulit ditangkap dengan sempurna oleh penjaga gawang. Teknik dasar *Shooting* ini juga perlu diajarkan pada setiap latihan agar pada saat pertandingan dapat memperoleh hasil tembakan bola yang terarah ke arah gawang.

2.3 Hakikat Menendang Bola (*Shooting*)

Menendang bola adalah salah satu teknik permainan sepak bola yang paling dominan. Yang bertujuan untuk mengoper, menembak ke gawang dan untuk memblokir serangan lawan. Menurut (Rinaldi, Rohaedi, 2020) *Shooting* dapat dibagi menjadi dua teknik, yaitu *Shooting* menggunakan punggung kaki dan ujung sepatu atau ujung kaki. Teknik menembak bola adalah salah teknik yang sulit dilakukan apabila pemain tidak memiliki kekuatan. *Shooting* merupakan menciptakan *goal* ke gawang lawan dengan menggunakan kaki sebagai subjek gerakannya. Tendangan dengan punggung kaki sering kali dilakukan guna menghasilkan bola jauh dan keras serta terarah, biasanya tendangan punggung kaki dilakukan dalam bola-bola *Shooting* ke gawang (Buya, et all, 2021). *Shooting* merupakan proses menendang bola keras dan akurat. Keberhasilan dalam melakukan tendangan ke gawang yang akurat, tidak lepas dari kekuatan kaki dan posisi tendangan yang tepat.

2.3.1 Macam – Macam Teknik *Shooting*

Teknik *shooting* merupakan salah satu cara untuk mencetak gol ke gawang lawan. Untuk mencapai teknik menembak yang baik, seseorang harus

memperhatikan kombinasi kekuatan dan akurasi tembakan. Teknik *shooting* membutuhkan lebih banyak kekuatan untuk membuat bola cepat. *Shooting* dengan baik dan tepat pada sasaran bukan merupakan hal yang mudah. bagi siswa pemula sering kali dalam melakukan *Shooting* tidak tepat pada sasaran yang diinginkan, bahkan tidak menutup kemungkinan bolanya melambung tinggi ada beberapa cara melakukan tendangan(*shooting*) sebagai berikut :

1. *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki



Gambar 2.4 *Shooting* menggunakan punggung kaki
Sumber : (Wibowo, 2019)

Menurut (Himawan, et all, 2022) Teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol. Ini disebabkan seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan. *Shooting* dapat dibagi menjadi dua teknik, yaitu *Shooting* menggunakan punggung kaki dan ujung sepatu atau ujung kaki. Teknik *Shooting* terdiri dari :

1. Posisikan kaki tumpu di samping bola dengan jari-jari mengarah ke gawang, dan bukan kaki yang akan menendang.
2. Gunakan punggung kaki untuk melakukan tendangan.
3. Fokuskan pandangan ke arah bola tepat di tengah-tengah pada saat punggung kaki menyentuh bola.

4. Posisi tumit dikunci agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.
5. Badan agak dicondongkan maka kemungkinan besar perkenaan bola bagian bawah lebih melambung tinggi.
6. Dilanjutkan dengan gerakan, mengayunkan kaki setelah melakukan *Shooting* dengan tidak berhenti.

2. *Shooting* Menggunakan Kaki Bagian Dalam



Gambar 2.5 *Shooting* menggunakan kaki bagian dalam
Sumber: (Wibowo, 2019)

Tendangan dengan menggunakan kaki bagian dalam tidak beda jauh dengan tendangan menggunakan punggung kaki, hanya berbeda pada saat melakukan tendangan, perkenaan kaki tepat di kaki bagian dalam.

1. Dengan sikap berdiri tubuh menghadap ke arah bola.
2. Kaki tumpu berada di samping bola dengan posisi lutut sedikit ditebuk.
3. Posisi badan dicondongkan sedikit ke belakang.
4. Agar seimbang, kedua tangan di samping agak ditebuk sedikit.
5. Pandangan harus fokus pada bola dan sasaran yang dituju.
6. Dengan kaki bagian dalam bidik bolanya tepat di bagian tengahnya.
7. Lalu tendang bolanya menggunakan kaki kanan yang di ayunkan dari belakang ke
8. depan tepat pada sasaran bola yang berada di samping.

9. Setelah melakukan tendangan, berat badan bertumpu pada kaki kanan yang melakukan tendangan.

3. Menendang menggunakan bagian ujung kaki



Gambar 2.6 *Shooting* menggunakan ujung kaki
Sumber : (Wibowo, 2019)

Melakukan tendangan dengan ujung kaki/sepatu tidak berbeda jauh dengan *Shooting* menggunakan punggung kaki, bedanya pada saat melakukan *Shooting* ayunan kaki jangan dihentikan. Keuntungan dalam menendang menggunakan ujung kaki/sepatu dapat dilihat dari aspek waktu dan kecepatan terhadap sasaran, teknik ini paling efektif dibandingkan dengan menggunakan punggung kaki. Dalam melakukan *Shooting* menggunakan ujung kaki ada hal-hal yang perlu diperhatikan yaitu:

1. Badan harus berada di belakang bola.
2. Posisi tumpuan berada pada kaki.
3. Ujung kaki/sepatu berada tepat di bagian tengah bola
4. Saat melakukan tendangan, bola di dorong menggunakan ujung kaki/sepatu..
5. Posisi kaki sedikit di tarik setelah melakukan tendangan.

Untuk bermain futsal dengan baik dan benar, anda harus menguasainya teknik dasar futsal dilakukan melalui latihan yang teratur. Di sana padahal dalam futsal membutuhkan teknik dasar yang cukup tinggi, tidak hanya teknik dasar yang sangat penting, tetapi juga perlu untuk mengetahuinya.

2.3.2 Analisis Gerakan *Shooting*.

Teknik *shooting* ini sangat di perlukan dalam permainan futsal guna untuk menciptakangol ke arah gawang lawan, dalam melalukan *shooting* para atlet harus bisa meningkatkan hasil *shooting* agar menciptakan tendangan dengan baik dan *efisien*. Pada umumnya untuk menendang ke arah sasaran dengan menggunakan teknik *shooting* ini harus menendang sangat keras sehingga sulit untuk ditangkap. Maka dari itu untuk menciptakan *Shooting* yang baik di perlukan.

Latihan merupakan upaya untuk meningkatkan ketepatan kondisi fisik maupun keterampilan dilakukan secara terstruktur dan sistematis yang sesuai dengan prinsip- prinsip latihan (Saputra, et all, 2019). dengan latihan atlet bisa meningkatkan pada ketepatan *Shooting* ini. Tahap melakukan gerakan *Shooting* menurut Lhaksana dalam (Buya, et all, 2021) yaitu:

1. *Shooting* dengan punggung kaki sebagai berikut :

- Posisikan kaki tumpu di samping bola dengan jari-jari mengarah ke gawang, danbukan kaki yang akan menendang.
- Gunakan punggung kaki untuk melakukan tendangan.
- Fokuskan tendangan ke arah bola tepat di tengah-tengah pada saat punggung kaki menyentuh bola.
- Posisi tumit dikunci agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.
- Badan agak dicondongkan maka kemungkinan besar perkenaan bola

bagianbawah lebih melambung tinggi.

- Dilanjutkan dengan gerakan, mengayunkan kaki setelah melakukan *Shooting* dengan tidak berhenti.

2. *Shooting* menggunakan kaki bagian dalam

Tendangan dengan menggunakan kaki bagian dalam tidak beda jauh dengan tendangan menggunakan punggung kaki, perkenaan kaki tepat di kaki bagian dalam. Berikut cara melakukan tendangan menggunakan kaki bagian dalam :

- Dengan sikap berdiri tubuh menghadap kearah bola.
- Kaki tumpu berada di samping bola dengan posisi lutut sedikit ditekuk.
- Posisi badan dicondongkan sedikit ke belakang.
- Agar seimbang, kedua tangan di samping agak di tekuk sedikit.
- Pandangan harus fokus pada bola dan sasaran yang dituju.
- Dengan kaki bagian dalam bidik bolanya tepat di bagian tengahnya.
- Lalu ayunkan dari belakang ke depan tepat pada sasaran bola yang berada di samping.
- Setelah itu berat badan bertumpu pada kaki kanan yang melakukan.

2.4 Hakikat Futsal

Permainan futsal identik dengan nama olahraga sepak bola mini. Perbedaan yang jelas dengan futsal terletak pada durasi permainannya, sedangkan penguasaan teknik dasarnya tetap sama seperti permainan sepak bola. Permainan ini dimainkan oleh lima orang termasuk penjaga gawang dan biasanya dimainkan dalam satu ruangan.

Halim dalam (Kurniawati et all, 2021), menjelaskan: Permainan futsal adalah permainansejenis sepak bola yang dimainkan dalam lapangan yang lebih kecil

Selain 5 pemain utama, setiap regu juga di izinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan sepak bola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan. Futsal turut juga di kenali dengan berbagai nama lain. Istilah futsal adalah istilah internasional, berasal dari bahasa spanyol dan portugis yaitu *Football* dan *sala*.

2.5 Hakikat Ketepatan

Ketepatan lebih merujuk kepada kemampuan dalam melakukan tendangan tepat pada sasaran yang dituju. Ketepatan sebagai kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Menurut (Buya, et all, 2021) Ketepatan lebih merujuk kepada kemampuan dalam melakukan tendangan tepat pada sasaran yang dituju. Menurut Sajoto dalam (Abrar & Syahara, 2019) Akurasi merupakan kemampuan pemain dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Dalam hal olahraga ketepatan dalam sebuah sasaran atau objek sangat penting untuk mengukur sebuah keberhasilan dalam permainan.

Hal ini didukung oleh pernyataan, (Abrar & Syahara, 2019) ketepatan merupakan faktor penting dalam memberikan arah kepada seseorang dengan tujuan dan maksud tertentu. Ketepatan merupakan hal yang diperlukan bagi seseorang untuk mendapatkan apa yang diinginkan. Menurut (Amin, 2018) Ketepatan merupakan faktor yang harus dikuasai oleh seorang pemain, kerana ketepatan merupakan tujuan dari sebuah permainan. Artinya ketepatan merupakan kehendak antara kesesuaian dan kenyataan yang diperoleh terhadap tujuan tertentu.

Menurut Yuliawan dalam (Amin, 2018) ketepatan dapat berupa (*performance*) atau

sebagai ketepatan hasil (*result*). Ketepatan berkaitan erat dengan kematangan sistem syaraf dalam memproses input atau stimulus yang datang dari luar, seperti tepat dalam menilai ruang dan waktu, tepat dalam mendistribusikan tenaga, tepat dalam mengkoordinasikan otot dan sebagainya. Dalam permainan futsal ketepatan atau akurasi sangat dibutuhkan karena permainan futsal merupakan permainan yang cepat dan akurat. Seperti yang dikatakan oleh (Candra, 2016) untuk mencapai akurasi yang terbaik, terdapat faktor pendukung seperti kemampuan kedua kaki melakukan dengan kuat dan akurat, ketenangan dalam bermain, kualitas bermain (antisipasi) serta orientasi ruang. Karena akurasi dalam sepak bola ialah usaha dalam mencapai tujuan tanpa melakukan kesalahan. Usaha yang dimaksudkan ialah tendangan bola kearah tujuan yang diinginkan.

2.6 Hakikat Latihan

Latihan merupakan salah satu jalan yang harus ditempuh seorang pemain. Latihan merupakan faktor yang vital dalam mencapai prestasi. Menurut Wiarto dalam (Fiqri, 2021) istilah latihan dalam bahasa Inggris dapat mengandung beberapa makna seperti *practice*, *exercises* dan *training*. Selanjutnya gerak yang dilakukan secara berulang-ulang akan tersimpan dalam memori pelaku yang sewaktu-waktu akan muncul bila ada stimulus yang sama (Heriyanto, 2016). Latihan merupakan suatu kegiatan olahraga yang sistematis dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, bertujuan membentuk manusia yang berfungsi fisiologis dan psikologisnya untuk memenuhi tuntutan tugas. Pengertian latihan berasal dari kata *practice*, dan merupakan suatu kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan ketepatan latihan (*skills*) dengan memanfaatkan secara penuh berbagai perlengkapan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan olahraga tersebut

Sukadiyanto, Muluk, dalam (Mulyadi, Fauzan, 2022). Latihan sebagai proses yang melengkapi keterampilan, yang meliputi materi teori dan praktik, metode dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah dan mengikuti prinsip-prinsip pelatihan terencana dan teratur sehingga tujuan pelatihan tercapai tepat waktu. Menurut (Mahfud, et all, 2020) latihan ialah upaya peningkatan yang dilakukan untuk meningkatkan fungsional organ tubuh. Oleh karena itu mestinya latihan harus disusun secara tepat dalam melaksanakannya demi mencapai prestasi yang ingin dicapai. Program latihan ini menyangkut beberapa hal mengenai latihan :

1. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
2. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
3. Meningkatkan ketepatan gerak dasar.
4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.
5. Mengembangkan sikap *sportif*, jujur, disiplin, bertanggung jawab,
6. kerjasama, percaya diri, dan demokratis.
7. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.

Bedasarkan pendapat dan penjelasan di atas, maka penelitian dapat pahami bahwa latihan adalah proses pengulangan aktivitas fisik yang secara sistematis, di mana beban ditingkatkan dalam bentuk rangsangan (stimulus), yang nantinya dapat

diadaptasi oleh tubuh dengan menggunakan pendekatan ilmiah berdasarkan prinsip latihan yang meningkatkan kualitas fisik.

2.7. Pengertian *Gamesgoalling*

Cara mengumpan bola dengan baik dan benar dalam teknik *passing* futsal ini terdapat beberapa macam di antaranya, *passing* menggunakan sisi kaki bagian dalam. Dalam permainan futsal, taktik yang juga sangat penting untuk dikuasai yaitu kemampuan menahan atau mengontrol bola mencetak gol tetap menjadi tujuan utama. Menembak bertujuan untuk mencetak gol. Jadi pemain harus berani dan percaya diri untuk menendang bola kearah gawang lawan, sekecil apapun kesempatan yang datang. Berani mengeluarkan tendangan jika sudah pada wilayah 10 meter atau di sekitar titik *penalty* ke dua titik antara titik *kick-off* dengan titik *penalty* (Iqbal, 2020).

Permainan target merupakan teknik yang sangat penting dalam permainan futsal. Untuk memasukan bola atau mendapatkan poin dalam permainan futsal, pemain sepakbola ketika melakukan *Shooting*, *Shooting* yang baik harus memiliki kecepatan dan bukan hanya kecepatan saja yang harus di miliki akan tetapi ketepatan juga sangat penting karena untuk apa *Shooting* cepat tetapi tidak tepat sasaran. Banyak hal yang mempengaruhi ketepatan *Shooting* diantaranya : perkenaan kaki ke bola, tumpuan kaki, posisi badan.

Menurut (Armando, Aldo, 2020). Latihan menendang bola ke target, merupakan suatu latihan menendang bola ke target yang di tuju. Maksud dari target tersebut adalah suatu sasaran yang berupa lubang dari terpal yang sudah dilubangi terlebih

dahulu. Jadi target yang dituju adalah lubang-lubang yang sudah ada di terpal yang sudah ditempel digawang. Dari berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa permainan target merupakan permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain yang sejenis dilempar atau dipukul atau ditendang dengan terarah mengenai sasaran yang telah ditentukan dan semakin sedikit pukulan menuju sasaran semakin baik, serta memfokuskan pada aktivitas target.

2.7 Sasaran Latihan

Kebutuhan untuk menentukan sasaran sebelum berolahraga, jadi fokusnya adalah pada hasil latihan dimaksimalkan. menurut Jonas Solissa dalam (Matitaputty, 2019), bersifat jangka panjang, jangka pendek dan dalam sesi latihan. bagi atlet yang masih pemula, sasaran latihan jangka panjang merupakan proses yang sering di lakukan. Dalam program pelatihan jangka panjang, berlatih dari pemula proses desain terpadu dalam *fase* pelatihan (*fase* I, II, III).

Tujuan utamanya adalah memperkaya keterampilan yang berbeda gerakan dasar dan teknik yang baik.

Menurut Harsono dalam (Muarif, et all, 2021) menjelaskan bahwa tujuan utama dalam proses latihan adalah membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Empat aspek yang perlu diperhatikan adalah latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental. Sasaran latihan yang dilakukan secara baik akan meningkatkan prestasi atlet secara maksimal dengan puncak prestasinya pada saat pertandingan. Setiap atlet memiliki sifat yang berbeda-beda memiliki potensi yang berbeda beda, memiliki kemampuan untuk beradaptasi sehingga memerlukan latihan untuk meningkatkan dan mengembangkan potensi tersebut.

1. Prinsip – Prinsip Latihan

Prinsip-prinsip latihan adalah peran penting dalam aspek fisiologis dan psikologis atlet. Pemahaman prinsip-prinsip latihan mendukung upaya peningkatan kualitas latihan. prinsip latihan memiliki pedoman dan aturan yang sistematis dan segala sesuatu yang terjadi dalam latihan. Ada beberapa prinsip latihan yang seluruhnya dapat dilaksanakan sebagai pedoman dalam menyusun program latihan pembinaan prestasi, antara lain:

1. pengembangan multilateral
2. pengembangan spesialisasi
3. perbedaan individu
4. prinsip *overload*
5. prinsip spesifikasi
6. prinsip pengaturan latihan
7. prinsip variasi latihan
8. prinsip *reversibility*
9. dan prinsip latihan jangka panjang.

Dalam mengembangkan keterampilan atlet, pelatih harus memberikan latihan yang lebih banyak, dan ternyata pola latihan yang monoton membuat atlet bosan, sehingga latihan harus bervariasi untuk mencapai tujuan latihan.

2. Komponen – Komponen Latihan

Kondisi fisik atlet adalah satu hal yang mutlak dan harus menjadi milik atlet di semua cabang olahraga. Kondisi fisik merupakan satu kesatuan yang saling berhubungan dan tidak dapat dipisahkan satu sama lain dengan mudah, baik

untuk peningkatan maupun untuk pemeliharaan. Maka Seorang pemain futsal dapat mencapai kesuksesan apabila pemain tersebut memiliki empat faktor, yaitu; faktor genetik atau keturunan, faktor kedisiplinan, faktor latihan, dan faktor keberuntungan untuk mencapai hal tersebut tidaklah mudah (Fahrizqi, 2019). kondisi tubuh adalah salah satunya komponen-komponen yang menentukan keberhasilan suatu tim futsal yaitu: keterampilan teknis, taktis dan mental para pemain. kondisi fisik dalam olahraga sepakbola meliputi: daya tahan (*endurance*), daya ledak otot tungkai (*explosive power*), kecepatan (*speed*), dan kelincahan (*agility*) (Candra & Kurniawan, 2020). Menurut (Basri, Firdaus, 2020) Apabila seseorang ingin mencapai sesuatu prestasi optimal perlu dimiliki empat macam kelengkapan yang meliputi:

1. Pengembangan Fisik
2. Pengembangan Teknik
3. Pengembangan Mental
4. Kematangan Juara

Latihan adalah satu faktor yang sangat menentukan dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan seseorang untuk dirinya sendiri dalam kegiatan olahraga. Meningkatkan komponen fisik sangat diperlukan dalam semua cabang olahraga untuk meningkatkan prestasi. Keterampilan adalah komponen kondisi fisik sangat penting dalam olahraga futsal.

3. Latihan Pembentukan Teknik

Menurut (Nugroho, Yuliandra, 2021) keterampilan teknik merupakan bagian penting dalam pencapaian prestasi. tanpa ketepatan teknik yang baik tidak

mungkin seorang atlet dapat menampilkan permainan atau gaya yang baik dalam olahraga. teknik dasar adalah gerakan-gerakan dasar yang harus dikuasai dengan baik oleh setiap pemain di semua cabang olahraga, termasuk cabang olahraga futsal. Jadi jika pemain sudah memiliki *basic movement skill* yang baik, peningkatan, gerakan yang lebih sulit sekalipun, akan lebih mudah. Tujuannya adalah perolehan keterampilan, keterampilan dari apa yang dipelajari melalui pengetahuan yang berorientasi pada praktik yang dilatih dan siap digunakan kapan saja jika diperlukan. pelatihan teknis adalah pendekatan fisik yang menekankan penguasaan teknik dan berorientasi pada keterampilan teknik.

pendekatan pelatihannya adalah cara yang bagus untuk melatih kebiasaan tertentu. juga sebagai cara untuk mendapatkan keterampilan, kecepatan, peluang, dan keterampilan. Teknik diperlukan agar tim dapat bekerja sama dengan baik, untuk meningkatkan latihan teknis. teknik futsal sangat penting untuk ketepatan koordinasi, terutama teknik yang baik tentang mengembangkan hubungan yang baik antara tubuh dan bola. ciri dari *technical training* adalah latihan berupa pengulangan yang banyak, sehingga hubungan antara stimulus dan respon menjadi sangat kuat dan tidak mudah dilupakan. Ini menciptakan keterampilan (pengetahuan) yang siap digunakan kapan saja.

Keunikan dari latihan ini adalah bentuk latihannya berupa pengulangan yang berkali-kali dari suatu hal yang sama latihan teknis, yang paling efektif dapat diajarkan dalam permainan keterampilan futsal, dan aspek lain yang paling efektif dapat diperoleh dalam kegiatan ekstrakurikuler. Mungkin masalahnya

adalah mengidentifikasi aspek mana yang termasuk dalam setiap kategori pengulangan gerakan ini. Oleh karena itu, dalam latihan teknis perlu disusun tata urutan program latihan yang baik agar siswa terlibat aktif.

A. Komponen Biomotor

Setiap olahraga memiliki komponen kebugaran jasmani, yang harus dilakukan untuk meningkatkan *performance* atlet. Komponen biomotorik atau unsur biomotorik merupakan ketepatan dasar gerak fisik atau aktivitas fisik tubuh manusia. Aktivitas yang kita lakukan dalam kehidupan kita, baik statis maupun dinamis, tidak lepas dari komponen biomotorik, komponen biomotor perlu dilatih untuk mendapatkan hasil yang maksimal di dalam suatu kegiatan. Komponen biomotor tubuh kita adalah: kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, Fleksibilitas, kelincahan, ketepatan, reaksi, keseimbangan, dan koordinasi. Ketepatan fisik yang sangat baik dibutuhkan dalam futsal untuk menunjang pelaksanaan program latihan. Menurut (Wicaksana, Wahyudi, 2021) dengan menyatukan beberapa komponen kondisi fisik dan dengan melakukan latihan fisik yang teratur, maka dapat mempengaruhi kualitas pemain. Setelah latihan fisik yang terprogram dengan baik, peneliti dapat melihat perubahan kualitas para pemain. Mereka pasti berkontribusi dengan tim dan menghasilkan prestasi berkualitas. Komponen biomotorik yang diperlukan dalam olahraga futsal di antaranya yaitu:

B. Daya Tahan (*endurance*)

Daya tahan (*endurance*) adalah ketepatan untuk menahan rasa kelelahan. Orang yang sering melakukan latihan dengan daya tahan ini mampu melakukan aktivitas yang bertahan lebih lama. Meningkatkan daya tahan tubuh dengan benar juga

dapat menunda timbulnya kelelahan. Daya tahan adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen kondisi fisik yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Daya tahan (*endurance*), dalam hal ini dikenal dua macam daya tahan, yakni:

1. Daya tahan umum (*general endurance*) ketepatan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.
2. Daya tahan otot (*local endurance*) adalah ketepatan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.

C. Kekuatan (*Strenght*)

Kekuatan adalah ketepatan otot untuk menahan beban saat beraktivitas. kekuatan merupakan komponen kebugaran jasmani yang sangat penting dalam olahraga karena membantu meningkatkan komponen seperti kecepatan, kelincahan dan ketepatan. Seorang pemain futsal yang baik, tidak hanya diperlukan teknik dan taktik yang baik dalam bermain, tetapi juga harus mempunyai kondisi fisik yang baik pula (Dermawan, 2018). kekuatan diartikan sebagai tenaga yang dipakai untuk mengubah keadaan gerak atau bentuk suatu benda. kekuatan sebagai *energy* untuk melawan suatu tahanan atau kemampuan untuk membangkitkan tegangan atau tension. Dengan demikian kekuatan adalah ketepatan yang sangat erat hubungannya dengan adanya proses kontraksi otot.

D. Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan (*Speed*) ketepatan seseorang untuk bergerak terus menerus dalam bentuk yang sama dalam waktu singkat. Seperti berlari, balap sepeda, memanah. ketepatan untuk melakukan gerakan serupa secara berurutan dalam waktu sesingkat mungkin atau menempuh jarak dalam waktu sesingkat mungkin. Menurut Harsono dalam (Prasetyo,2020) kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

E. Kelincahan (*Agility*)

Ketepatan seseorang untuk mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu dan dapat mengubah posisi dengan cepat berarti kelincahan mereka lebih baik. Misalnya, ketepatan berbelok saat berlari, ketepatan berlari maju mundur dalam rentang jarak dan waktu, serta ketepatan menghindar dengan cepat sambil mempertahankan posisi stabil. Kelincahan fungsinya penting untuk meningkatkan prestasi olahraga, secara tidak langsung kelincahan digunakan untuk mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau simultan, mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan. Menurut (Diputra, 2015) kelincahan dapat di definisikan sebagai keterampilan fisik yang memungkinkan individu dengan cepat dan efisien mengubah arah, mempercepat, dan memperlambat dalam upaya untuk bereaksi dengan tepat.

F. Ketepatan (*accuracy*)

Ketepatan (*accuracy*) adalah ketepatan seseorang untuk mengontrol pergerakan bebas suatu objek. Target ini bisa berupa jarak atau mungkin target langsung yang perlu dipukul oleh bagian tubuh tersebut. Ketepatan dan tendangan sangat

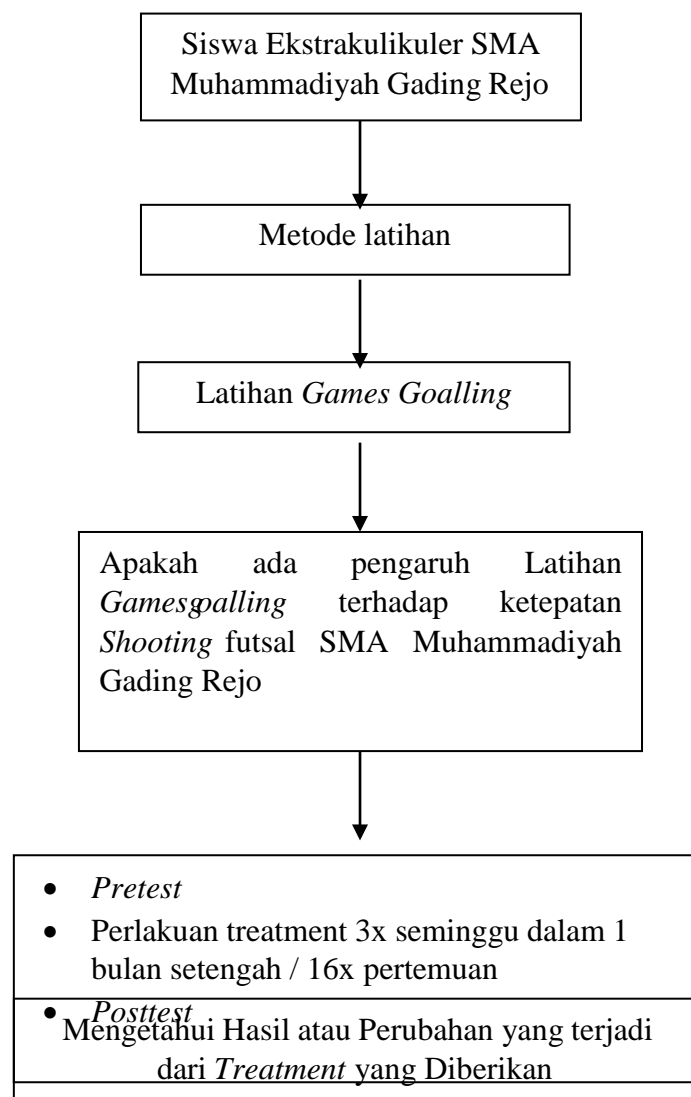
erat kaitannya dalam permainan futsal, faktor ketepatan dan kecepatan dalam pelaksanaan keterampilan futsal sangat penting sukses dalam permainan. Keberhasilan mencetak gol.akurasi dalam permainan futsal menjadi salah satu gerakan menendang bola dengan kaki sekuat tenaga baik dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki (Akhmady, et all, 2022).

G. Koordinasi (*coordination*)

Koordinasi merupakan gerakan untuk melakukan tugas motorik dengan cepat dan terarah ditentukan berdasarkan proses pengendalian dan pengaturan gerak. Menurut (Sumarsono, 2017) koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk menyelaraskan gerakan menjadi suatu gerakan yang sesuai dengan tujuannya.

2.8 Kerangka Berfikir

Berdasarkan kajian teori dapat digambarkan pengaruh model Latihan *Gamesgoalling*, terhadap hasil peningkatan ketepatan *Shooting*.



Gambar 2.7 Kerangka Berfikir



2.9 Hipotesis

Berdasarkan kajian kerangka pemikiran di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut :

Ha : Adanya pengaruh model latihan target *Gamesgoalling* terhadap ketepatan *Shooting* di ekstrakurikuler SMA Muhammadiyah Gading Rejo.

Ho : Tidak ada pengaruh model latihan target *gamesgoalling* terhadap ketepatan *Shooting* di ekstrakurikuler